HAI 70 ANNI O PIÙ?

TI PIACEREBBE MIGLIORARE LA TUA QUALITÀ DI VITA?

SEGUI QUESTI CONSIGLI

CONSULTA IL TUO MEDICO

FAI IL TEST VIVIFRAIL

METTI IN PRATICA GLI ESERCIZI PERSONALIZZATI

MIGLIORA LA TUA CAPACITÀ FUNZIONALE

OTTIENI IL TUO PASSAPORTO

E COMPLETA IL PROGRAMMA DI ESERCIZI

Programma multidimensionale di esercizio fisico per la prevenzione della fragilità e del rischio di caduta. © Mikel Izquierdo

Il progetto è stato cofinanziato al 65% dal Fondo Europeo di Sviluppo Regionale (FESR) mediante il Programma Interreg V-A Spagna-Francia-Andorra (POCTEFA 2014-2020). L'obiettivo del POCTEFA è di rinforzare l'integrazione economica e sociale nella zona di confine fra Spagna, Francia ed Andorra. Il supporto è focalizzato allo sviluppo di attività economiche, sociali e ambientali transfrontaliere attraverso strategie condivise a favore dello sviluppo sostenibile territoriale.